

# NIÑOS Y SOBREPESO: ¿Qué pueden hacer las Familias?



Estar pasado de peso es un problema, especialmente para los niños. Diabetes, alta presión, problemas del corazón y de coyunturas se ven con más frecuencia en los niños que tienen con sobrepeso. Siga estos pasos para ayudar a su niño a mantener un peso saludable:

## 1. Quiera y Acepte a su Niño

- Dele a su niño amor, atención, apoyo, respeto y alabanzas (dígame que está orgulloso/a de él).
  - Abraze a su niño todos los días.
  - Confórtelo con amor en lugar de consentirlo con comida.
  - Respete los sentimientos de su niño.
  - Programe un tiempo para hablar con su niño todos los días.
  - Anime a su hijo a hablar acerca de sus sentimientos.

## 2. Disfruten Comidas en Familia

- Siéntense a comer todos juntos. Compartan los acontecimientos felices del día. Hagan de la comida un tiempo agradable.
  - Apague la televisión a la hora de comer.
  - Anime a su niño a comer si tiene hambre y a parar de comer si se siente satisfecho.
  - Sirva porciones pequeñas y deje que su niño le pida más.
- Si va a comer fuera, escoja con cuidado la comida del restaurant:
  - Pida leche ó jugo en lugar de soda.
  - Escoja carne asada ó al horno en lugar de carne frita.
  - Ordene el menú para niños que tiene porciones pequeñas.
  - Comparta un combo ó comida de tamaño "super".
  - Comparta el postre.
- Ofrezca comidas y bebidas saludables:
  - Los niños en crecimiento necesitan 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos al día.
  - Planee por adelantado. Antes de ir al mandado, haga una lista de comidas nutritivas y compre de acuerdo a su lista.
  - Para bocadillos rápidos, tenga listas frutas y verduras picadas.
  - Recuerde, comer 5 porciones de frutas ó verduras al día.
  - Deje la nieve, galletas ó dulces para ocasiones especiales.
  - Sirva agua ó leche baja en grasa. La leche entera es únicamente para niños menores de 2 años.



### 3. Mantenga a TODA la Familia Activa

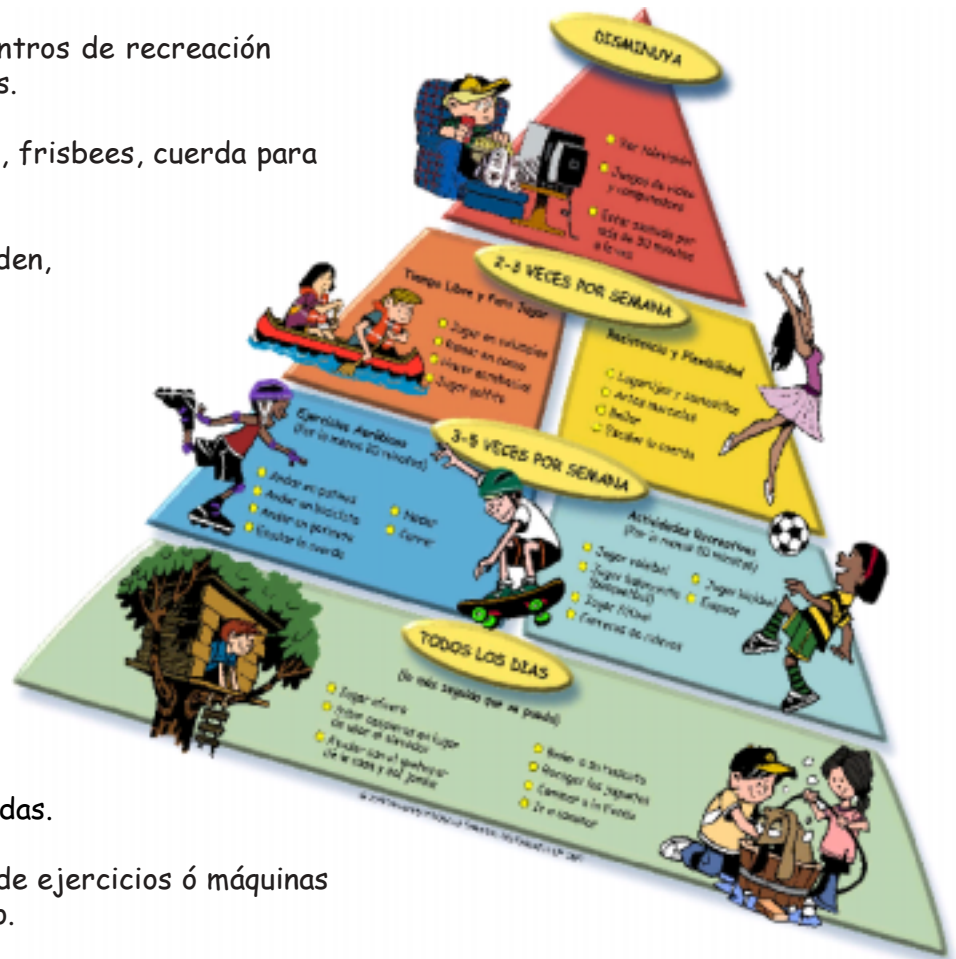
- Manténganse activos por lo menos 60 minutos al día.  
Planeen hacer ejercicio ó jugar un juego activo todos los días.

- Planeen actividades familiares divertidas. Háganlas parte del tiempo en que están todos juntos.

- Vayan a parques, centros de recreación y parques con juegos.

- Jueguen con pelotas, frisbees, cuerda para saltar ó papalotes.

- Caminen, corran, naden, patinen, anden en bicicleta ó hagan excursiones y caminatas.



- Vayan a caminar después de las comidas.

- Bailen, usen videos de ejercicios ó máquinas para hacer ejercicio.

- Haga que sus niños:  
Hagan ejercicio en la escuela y después de clases.  
Pertenezcan a un equipo de deportes, jueguen en el recreo y caminen a la escuela.

- Estaciónese lejos del lugar a donde van usted y su niño y caminen hacia allá.

- Lleven seguido al perro a caminar.

- Limite el tiempo que sus hijos ven televisión y juegos de video a 1 ó 2 horas al día.

